

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 21

«03» 01 2023 г.  /Р.Н. Мухаметшин/
дата подпись



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



«01» 01 2023 г.  /С.Н. Болдырев/
дата подпись

**двухнедельное меню бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование
(завтраки)
(1-4 класс)**

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№243 г.Москва 2017г	сосиски отварные	100	11,02	23,85	0,37	262	0,18	0	0,39	0	34,6	159	20	1,78
№203 г.Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	31,96	189,1	0,06	20	0,83	0	12,23	38,69	8,57	0,85
№349 г.Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итога:	500	20,89	28,73	84,19	683,1	0,336	20	2,37	0,73	93,81	281,53	62,93	4,72

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№234 г Москва 2017г	котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,54	0,044	16,44	2,86	0,37	49,02	110,6	24,8	0,86
№312 г Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	0	0,18	18,16	36,98	86,6	27,75	1,01
№376 г Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итоГО:	500	18,83	13,1	69,84	473,94	0,26	16,44	3,68	18,56	111,6	260,4	70,85	3,54

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№45 г Москва 2017г	салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0	46,2	10,26	10	8,8	4,8	0,3
№265 г Москва 2017г	плов	210	13,84	29,96	38,12	477,9	0,4	0	2,82	1,28	12,87	194,93	45,08	1,98
№377 г Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итоگو:	517	17,6	32,33	73,72	657,94	0,458	0	49,53	14,37	48,07	252,73	64,48	3,64

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№269 г Москва 2017г	биточек особый	100	9,1	11,5	10,4	177,97	0,3	25,97	2	0,14	10,36	97,57	28,1	1,93
№302г Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0,6	0	14,82	203,9	135,8	4,56
№349 г Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итоГО:	500	21,86	18,2	100,9	653,72	0,606	25,97	3,75	0,87	72,16	385,31	198,26	8,58

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
	овощи в нарезке (свёкла отварная)	60	1,08	0,06	5,88	28,8	0,01	0	0,06	5,34	27	30,6	15,6	1,02
№280г Москва 2017	фрикадельки в соусе	105	6,98	16,77	10,61	224	0,04	29,3	0,49	0,81	23,79	75,3	14,85	4,99
№312 г Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	0	0,18	18,16	36,98	86,6	27,75	1,01
№376 г Москва 2017	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итога:	555	14,03	22,05	68,45	531,8	0,248	29,3	1,23	24,34	109,87	239,9	71,8	8,3
	всего за неделю:		93,21	114,41	397,1	3000,5	1,908	91,71	60,56	58,87	435,51	1419,87	468,32	28,78

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,81	159,5	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15 г. Москва 2017г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,33	0,003	21	0,04	0,07	100	60	5,5	0,07
№175 г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,04	7,55	33,4	227	0,1	14,8	0,07	0,96	130,98	153,72	37,22	0,79
№376г. Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1
	итого:	515	14,83	18,1	96,49	608,63	0,173	75,8	0,83	4,56	257,48	270,62	57,72	2,37

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№ 279 г. Москва 2017	тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	10,61	223	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г. Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0,6	0	14,82	203,9	135,8	4,56
№349 г. Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	19,06	22,69	97,77	681,35	0,478	16,22	3,67	1,65	79,92	357,45	182,78	7,14

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,2	10	16	11	9	2,2
№271 г Москва 2017г	котлета домашняя	100	8,06	12,11	8,7	177,46	0,11	16,2	1,76	0,7	22,06	29,5	15,71	1,38
№312 г Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	0	0,18	18,16	36,98	86,6	27,75	1,01
№377 г Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО:	597	14,49	17,73	70,66	505,46	0,338	16,2	2,65	31,69	100,24	176,1	67,06	5,95

№ рецептуры	приём пищи, наименованис блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№256 г. Москва 2017	мясо тушёное	100	10,58	15,5	2,56	238,1	0,28	0	2,58	0,18	19,08	126,76	22,6	1,49
№305 г. Москва 2017г	рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	200	0,024	0	0,27	0	2,42	60,6	19	0,51
№342 г. Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,012	0	0,12	2,7	22,16	12	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итоги:	500	18,04	20,4	87,29	653,9	0,392	0	3,61	2,88	58,16	259,76	70,36	3,66

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№294 г. Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	100	9,42	9,5	10,01	188,34	0,13	44,98	1,58	0,5	44,52	54,54	13,98	1,044
№203 г. Москва 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	31,96	189,1	0,06	20	0,83	0	12,23	38,69	8,57	0,85
№376 г. Москва 2017	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого:	500	18,8	14,27	78,41	542,74	0,259	64,98	3,02	0,53	80,85	147,13	37,55	3,284
	Всего за неделю:		85,22	93,19	430,62	2992,08	1,64	173,2	13,78	41,31	576,65	1211,06	415,47	22,404
	Всего за период:		178,43	207,6	827,72	5992,58	3,548	264,91	74,34	100,18	1012,16	2630,93	883,79	51,184
	Среднее значение за период:		17,8	20,8	82,8	599,3	0,4	26,5	7,4	10,0	101,2	263,1	88,4	5,1

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова